

La voix

Comment bien l'utiliser et la protéger au quotidien

La voix

est avant tout un outil

La voix

est avant tout un outil

Notre voix est un outil que l'on utilise pour communiquer.

La voix

est avant tout un outil

Notre voix est un outil que l'on utilise pour communiquer.

- Tout comme l'écriture, la voix communique nos pensées

La voix

est avant tout un outil

Notre voix est un outil que l'on utilise pour communiquer.

- Tout comme l'écriture, la voix communique nos pensées

Mais on peut communiquer d'autres choses avec notre voix

La voix

est avant tout un outil

Notre voix est un outil que l'on utilise pour communiquer.

- Tout comme l'écriture, la voix communique nos pensées

Mais on peut communiquer d'autres choses avec notre voix

- nos émotions

La voix

est avant tout un outil

Notre voix est un outil que l'on utilise pour communiquer.

- Tout comme l'écriture, la voix communique nos pensées

Mais on peut communiquer d'autres choses avec notre voix

- nos émotions
- notre état santé

La voix

est avant tout un outil

Notre voix est un outil que l'on utilise pour communiquer.

- Tout comme l'écriture, la voix communique nos pensées

Mais on peut communiquer d'autres choses avec notre voix

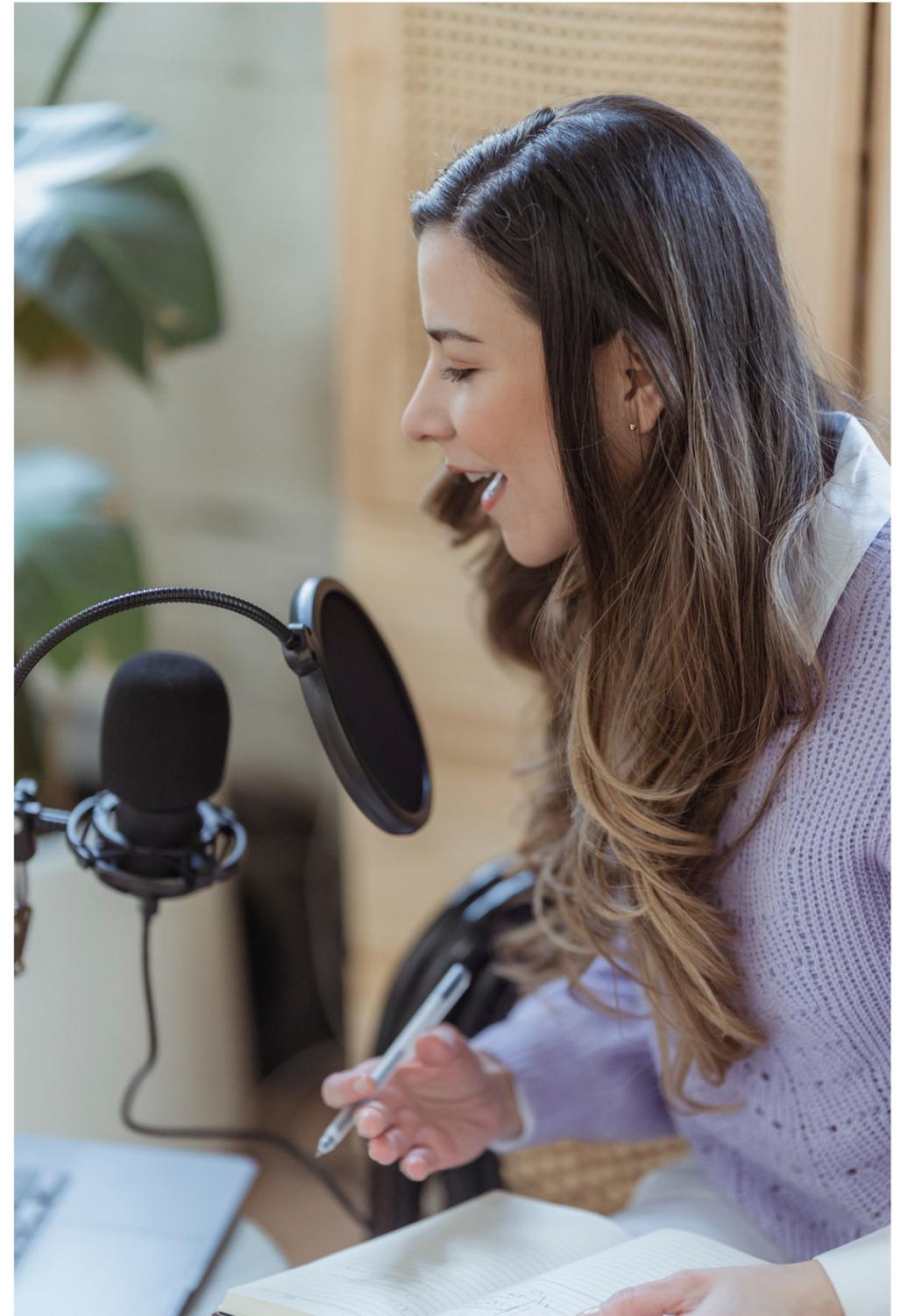
- nos émotions
- notre état santé
- notre accent
- et autres !

Comme quand on apprend à tenir un stylo pour écrire, la voix est un outil qu'on apprend à utiliser

Exemple

la radio

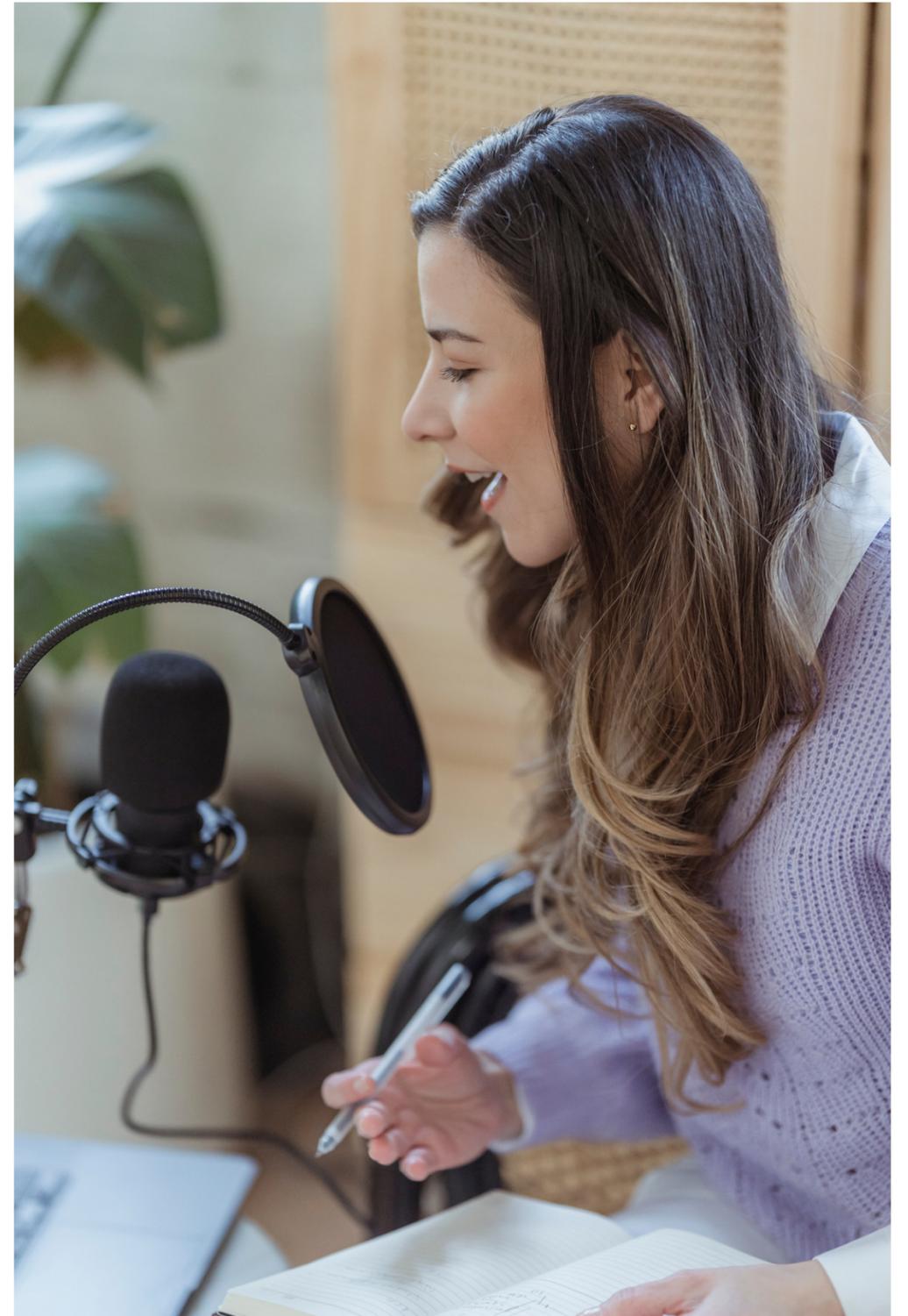
Les journalistes apprennent à parler devant un micro. Qui n'a pas déjà remarqué le ton particulier employé par les journalistes dans les reportages par exemple ?



Exemple

la radio

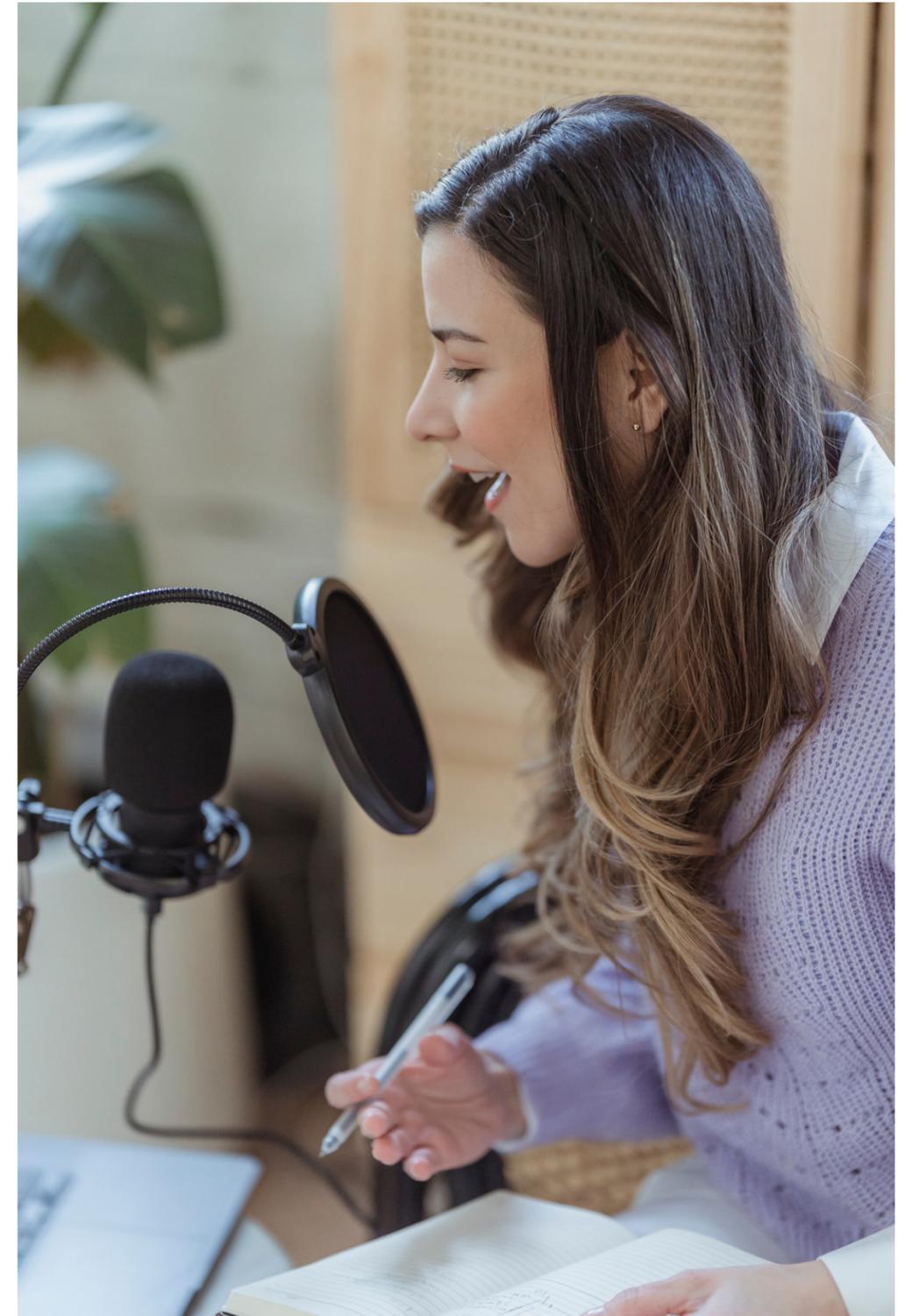
On va voir justement ce qui fait cette voix particulière



Exemple

la radio

On veut poser sa voix :

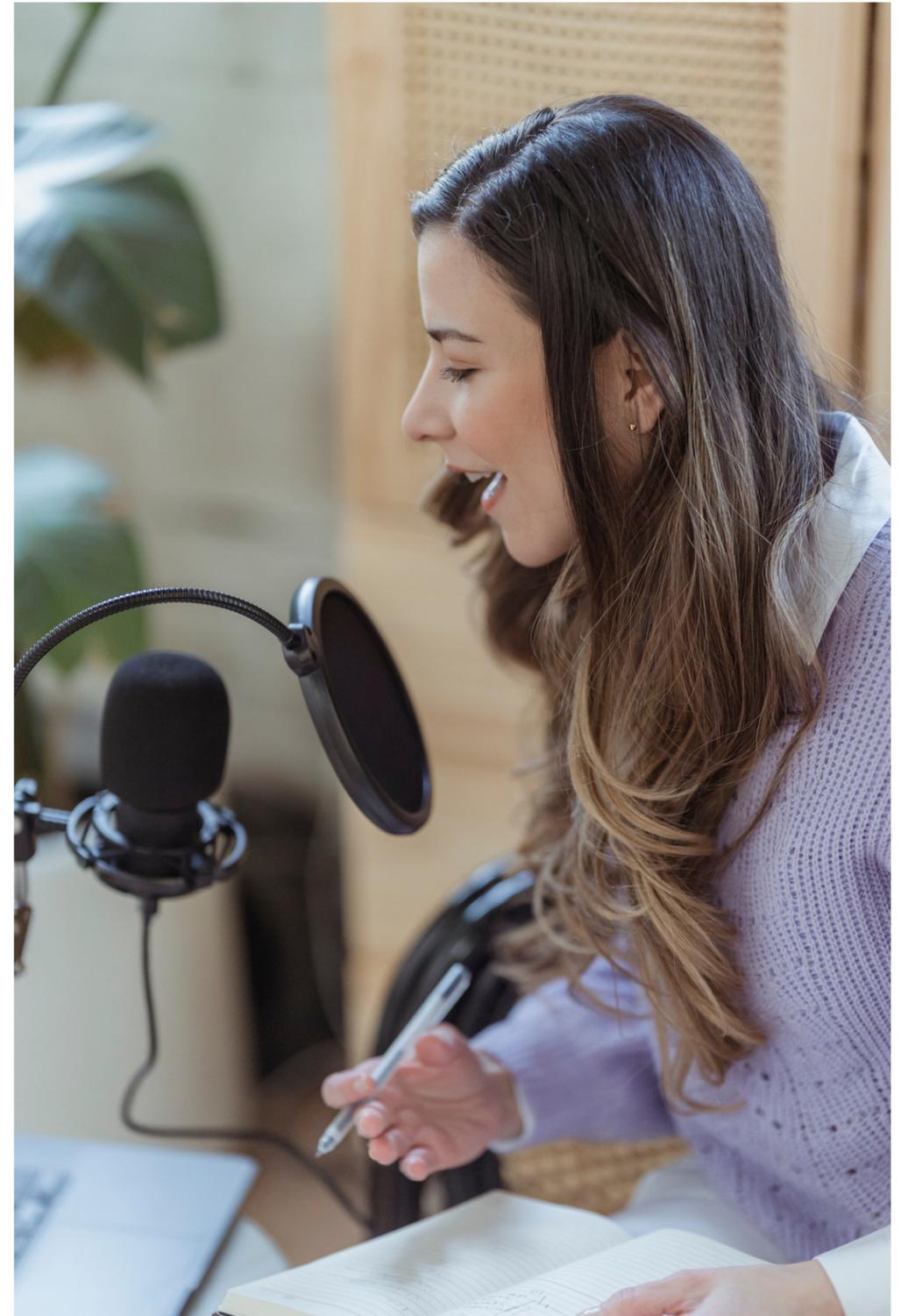


Exemple

la radio

On veut poser sa voix :

- ton calme, serein

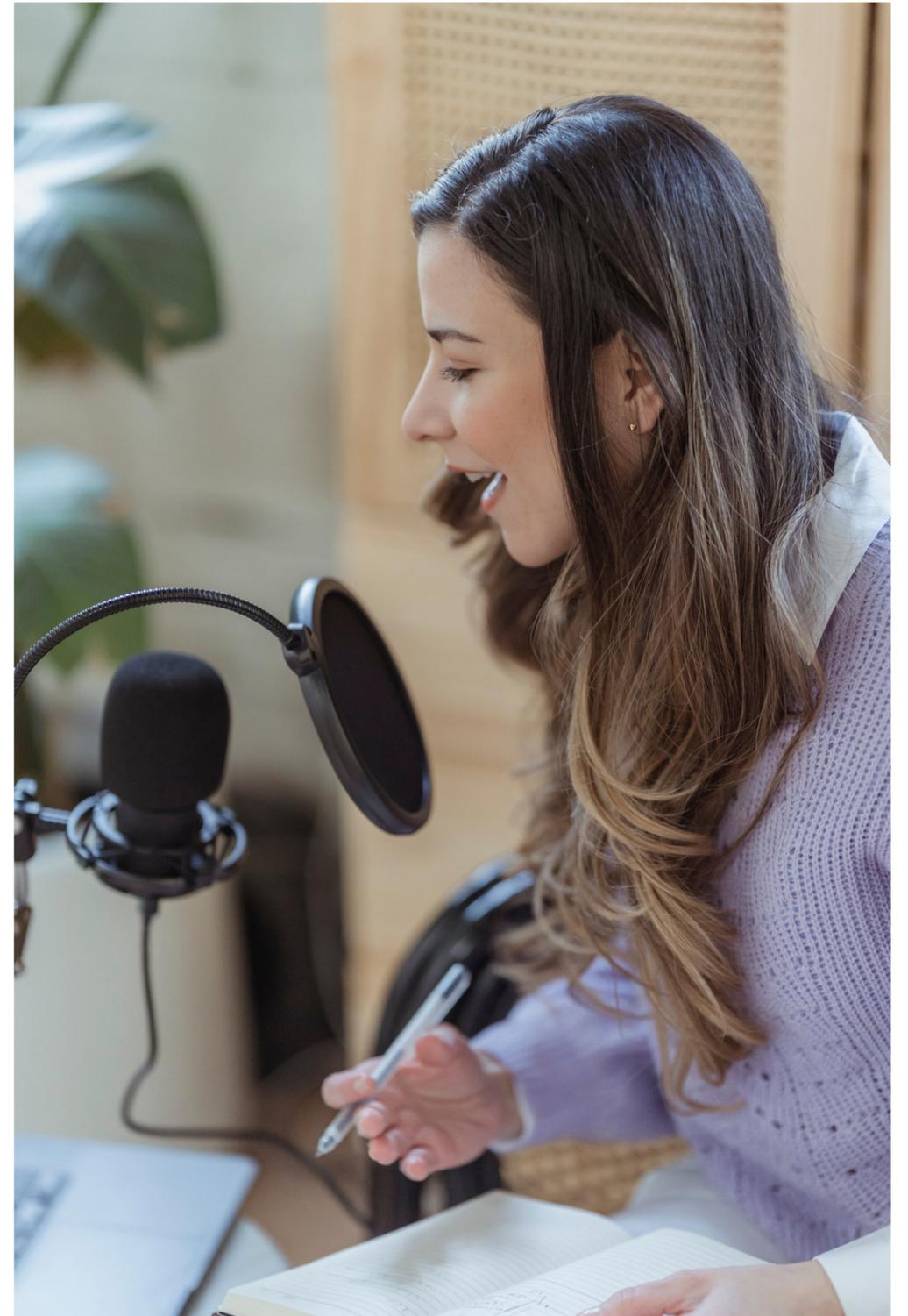


Exemple

la radio

On veut poser sa voix :

- ton calme, serein
- voix qui se situe + dans les graves



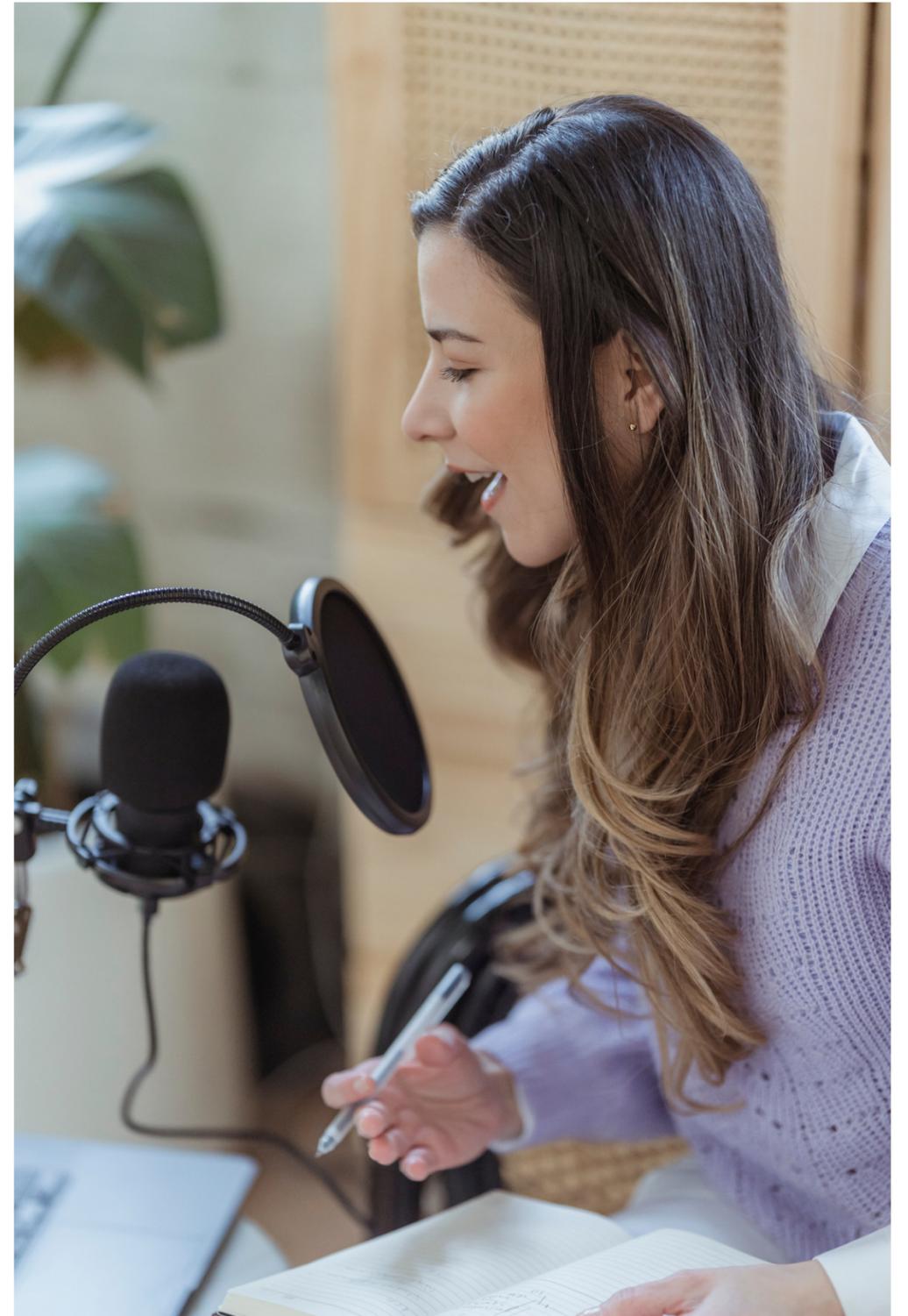
Exemple

la radio

Pourquoi poser sa voix ?

- tout simplement, poser sa voix, c'est la protéger
- Poser sa voix nous permet de parler + longtemps sans se fatiguer (et la fatiguer)

(d'ailleurs, quand on crie, on le sent : ça tire sur les cordes vocales !)

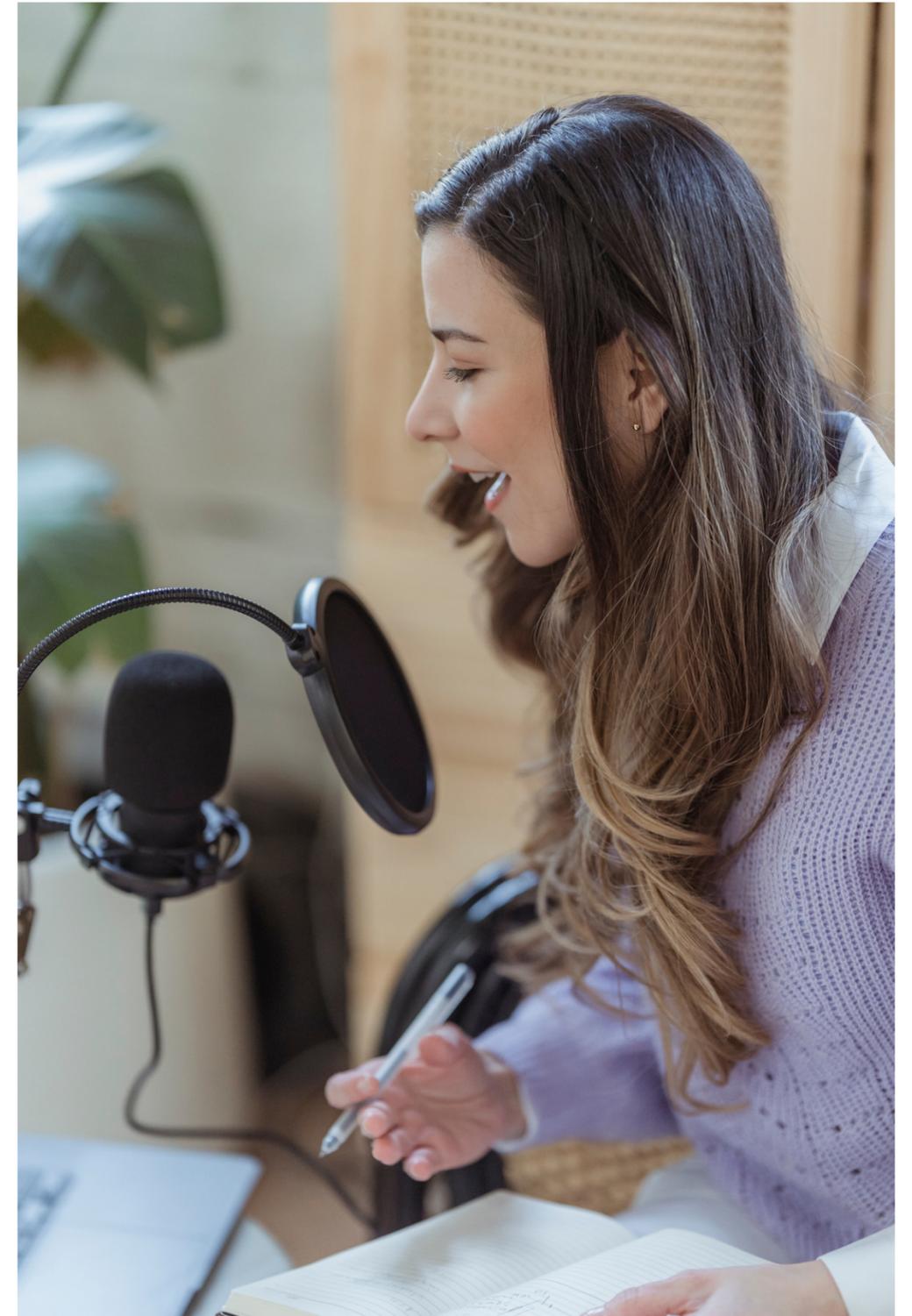


Exemple

la radio

Une fois qu'on arrive à poser sa voix :

- La petite clé pour ce ton "radiophonique", c'est de terminer toutes ses phrases en faisant baisser sa voix dans les graves.



Essai pratique la météo

Bonjour à tous,

C'est un temps mitigé qui nous attend cet après-midi.

Les nuages bas sont tenaces et majoritaires dans le ciel, mais il se pourrait bien que le soleil arrive à percer !

Du côté du mercure, attendez-vous à 6°C à Diémoz, 7 à Genas et Lagnieu et on ne dépassera pas les 8°C à Lyon au meilleur de la journée.

Essai pratique la météo

Bonjour à tous,

C'est un temps mitigé qui nous attend cet après-midi.

Les nuages bas sont tenaces et majoritaires dans le ciel, mais il se pourrait bien que le soleil arrive à percer !

Du côté du mercure, attendez-vous à 6°C à Diémoz, 7 à Genas et Lagnieu et on ne dépassera pas les 8°C à Lyon au meilleur de la journée.

Récap

- La voix est un outil qu'il faut apprendre à utiliser dans tout son potentiel
- Poser sa voix est indispensable pour la protéger
- Les sons graves sont les sons qui protègent le plus la voix

Astuces bonus

En radio notamment, avant de parler, on évite tout ce qui peut rendre notre bouche pâteuse ou rendre l'élocution difficile. L'exemple n°1 : le chocolat !

S'échauffer la voix est important, surtout si vous la sentez fragile !

Tout comme en chant, essayez le moins possible de faire reposer votre voix sur les cordes vocales, utilisez le souffle !

Si vous n'êtes pas le bon mood, et que vous sentez que ça se sent/s'entend dans votre voix : parlez en souriant !

**Protéger, sa voix, oui
mais que faire quand ça va pas ?**



Malheureusement, pas de remède miracle !

Malheureusement, pas de remède miracle !

- on peut déjà commencer par identifier la source du problème : est-ce qu'on est malade ? Est-ce qu'on est allé à un concert et qu'on a crié ? Est-ce qu'on est fatigué de manière générale ?

Malheureusement, pas de remède miracle !

- on peut déjà commencer par identifier la source du problème : est-ce qu'on est malade ? Est-ce qu'on est allé à un concert et qu'on a crié ? Est-ce qu'on est fatigué de manière générale ?
- et en fonction, agir !

Se reposer, parler le moins possible pour moins solliciter sa voix, aller chez le médecin et prendre des médicaments si besoin

Malheureusement, pas de remède miracle !

- on peut déjà commencer par identifier la source du problème : est-ce qu'on est malade ? Est-ce qu'on est allé à un concert et qu'on a crié ? Est-ce qu'on est fatigué de manière générale ?

- et en fonction, agir !

Se reposer, parler le moins possible pour moins solliciter sa voix, aller chez le médecin et prendre des médicaments si besoin

- s'hydrater le plus possible

Mieux vaut prévenir que guérir !

Un petit quelque chose qui a toujours bien marché pour moi, dès que je sens que je tombe malade/que ma voix commence à se fatiguer

La tisane de thym, avec du jus de citron et du miel



(à volonté !)